

## پیش بینی تجربه هیجانی نسبت به همسر بر اساس کارکرد تأملی، ابرازگری هیجانی، خودآگاهی هیجانی، توجه طلبی و وابستگی به اینستاگرام در بین متأهلین شهر اصفهان

افسانه ابراهیمی پور اصفهانی<sup>۱</sup>، زهرا یوسفی<sup>۲\*</sup>

### چکیده

**مقدمه:** عوامل مختلف در دوام و بقای خانواده موثرند از جمله تجربه‌ی هیجانی زوجین نسبت به یکدیگر است و توجه به آن می‌تواند بستر بهبود ساختارهای خانوادگی را فراهم نماید. پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سؤال بود که آیا متغیرهای کارکرد تأملی، ابرازگری هیجانی، خودآگاهی هیجانی، توجه‌طلبی و وابستگی به اینستاگرام می‌توانند تجربه هیجانی نسبت به همسر را در بین متأهلین شهر اصفهان پیش بینی کنند؟

**روش پژوهش:** روش پژوهش حاضر توصیفی و همبستگی بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش کلیه متأهلین شهر اصفهان بودند. نمونه با حجم ۲۵۰ نفر به روش در دسترس انتخاب شد و سپس پرسشنامه‌ها بین افراد توزیع گردید. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر یوسفی، غفرالهی، گلپور، کیانی پرسشنامه کارکرد تأملی فوناگی و بتمن، پرسشنامه ابرازگری هیجانی کینگ و امونز، زیر مقیاس خودآگاهی هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن پرسشنامه محقق ساخته توجه‌طلبی و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ. داده‌های گردآوری شده به کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام) تجزیه و تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** نتایج این پژوهش نشان داد از بین متغیرهای پیش‌بین ابرازگری هیجانی مثبت و وابستگی به اینستاگرام قدرت پیش‌بینی تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر و متغیرهای توجه‌طلبی، ابرازگری هیجانی مثبت و عامل قطعیت از متغیر کارکرد تأملی قدرت پیش‌بینی تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر را داشتند.

**نتیجه گیری:** بنا بر یافته‌های پژوهش برای بهبود تجارب مثبت هیجانی نسبت به همسر باید وابستگی به اینستاگرام و ابرازگری هیجانی مثبت در بین زنان افزایش و برای کاهش تجارب هیجانی منفی نسبت به همسر باید توجه طلبی کاهش یابد و ابرازگری هیجانی مثبت و قطعیت افزایش یابد.

**کلیدواژه‌ها:** ابرازگری هیجانی، تجربه هیجانی نسبت به همسر، توجه‌طلبی، خودآگاهی هیجانی، کارکرد تأملی، وابستگی به اینستاگرام

تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۱۰/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۵/۳۱

**استناد:** ابراهیمی پور اصفهانی افسانه، یوسفی زهرا. پیش بینی تجربه هیجانی نسبت به همسر بر اساس کارکرد تأملی، ابرازگری هیجانی، خودآگاهی هیجانی، توجه طلبی و وابستگی به اینستاگرام در بین متأهلین شهر اصفهان، خانواده و بهداشت، ۱۴۰۳؛ ۱۴(۲): ۵۶-۳۹

<sup>۱</sup> - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد خوراسگان، اصفهان، ایران. ebrahimipoorafsanah@yahoo.com

<sup>۲</sup> - استادیار، عضو هیئت علمی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد خوراسگان، اصفهان، ایران، (نویسنده مسئول).

z.yousefi1393@yahoo.com , tell: 09133293069



© حقوق برای مؤلف (آن) محفوظ است. این مقاله با دسترسی آزاد در خانواده و بهداشت تحت مجوز کرییتیو کامنز (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) منتشر شده که طبق مفاد آن هرگونه استفاده غیر تجاری تنها در صورتی مجاز است که به اثر

اصلی به نحو مقتضی استناد و ارجاع داده شده باشد.

## مقدمه:

خانواده نهادی است که به اعضای خود احساس امنیت و آرامش می‌بخشد و طی هزاران سال پایدارترین و مؤثرترین وسیله حفظ ویژگی‌های فرهنگی و عامل انتقال آن به نسل‌های بعدی بوده است. اما امروزه احساس امنیت و آرامش و روابط صمیمانه زن و مرد به سستی گراییده و خانواده به گونه فزاینده‌ای با نیروهای مخرب مواجه شده است (۱). روابط رضایت‌بخش بین زوجین از طریق علاقه متقابل، میزان مراقبت از همدیگر و تفاهم قابل‌سنجش است و می‌تواند بر سلامت خانواده و از طرفی بر رشد و شکوفایی استعدادها، تکوین شخصیت، رشد جسمانی، شناختی، عاطفی و اخلاقی اعضای خانواده تأثیرگذار باشد (۲). آنچه در این میان اهمیت دارد درک دقیق و پاسخ دادن به هیجانات یکدیگر است که فرآیندی کلیدی در ایجاد صمیمیت در روابط است و مهارتی مهم برای برقراری ارتباطات اجتماعی به شمار می‌آید. در واقع درک هیجانات فرد دیگر در پیش‌بینی رفتار او و هدایت رفتار خود نسبت به او از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۳).

تجربه هیجانی<sup>۱</sup> (EE) به تجربه آگاهانه فرد از بسیاری از جنبه‌های مختلف یک پاسخ هیجانی یا عاطفی مانند شناخت‌ها، احساسات بدنی و اعمال انگیزشی اشاره دارد و همچنین قرار دادن آگاهانه آن پاسخ در یکی از دسته‌های هیجانات را هم در بر می‌گیرد. سه عامل مهمی که با تجربه هیجانی در ارتباط هستند عبارتند از: فرایندهایی که یک پاسخ هیجانی با خود به همراه دارد، جنبه‌های متعدد یک پاسخ هیجانی که متعاقب آن رویداد در مغز بروز پیدا می‌کنند و مکانیسم‌هایی که تعیین می‌کنند کدام یک از جنبه‌های ارائه شده‌ی یک پاسخ هیجانی باید به صورت هشیارانه در یک موقعیت تجربه شوند (۴). تجارب هیجانی نسبت به همسر<sup>۲</sup> به تجاربی اشاره دارد که یکی از زوجین در موقعیت‌های زوجی، ارتباطی و یا خانوادگی نسبت به همسرش تجربه می‌کند (۵). یکی از نکات مهم در ارتباط با تجربه هیجانی زوجین نسبت به یکدیگر بررسی همبسته‌های آن می‌باشد.

به نظر می‌رسد کارکرد تأملی<sup>۳</sup> از جمله سازه‌هایی است که می‌تواند تجربه هیجانی نسبت به همسر را تحت تأثیر قرار دهد. نظریه‌پردازان ادعا می‌کنند که کارکرد تأملی باید با کیفیت روابط صمیمانه در طول زندگی رابطه‌ای معنادار داشته باشد. بررسی نقش کارکرد تأملی در روابط عاشقانه یک گام مهم و منطقی در پیشبرد مطالعه روابط انسانی است (۶). کارکرد تأملی را می‌توان به روش‌های مختلف تعریف کرد. یک تعریف «توجه به حالات ذهنی در خود و دیگران است، به ویژه هنگام تعبیر رفتار». حالات ذهنی که بر رفتار، هیجان‌ها، نیازها، اهداف، دلایل و افکار تأثیر می‌گذارند. کارکرد تأملی، ظرفیت درک احساسات، نیازها، خواسته‌ها و اهداف خود و دیگران و زیربنای رفتارهای هدفمند است. کارکرد تأملی اصطلاحی عملیاتی برای ذهنی‌سازی، توانایی درک و انعکاس افکار و احساسات خود و دیگران و ارتباط آن‌ها با رفتار است. رفتارها بیان حالات روانی اساسی از جمله افکار، احساسات و نیت هستند (۷). در واقع متغیر کارکرد تأملی به افراد بزرگسال این امکان را می‌دهد تا در طول تعارضات دیدگاه شریک زندگی خود را در نظر بگیرند، نیاز او را به کمک و حمایت درک کنند و افکار و احساسات خود را هم به شیوه‌ای بیان کنند که شریک زندگی‌شان بتواند آن‌ها را بفهمد و به آن‌ها پاسخ دهد (۶). طبق گفته‌ی فوناگی (۲۰۰۳) بروز خشونت در روابط میان زوجین می‌تواند نتیجه‌ی نقص در ذهنی‌سازی و کارکرد تأملی بوده که وجود حالات پیش‌ذهنی-سازی در تعاملات زوجین خود مبین این ارتباط می‌باشد (۸).

در کنار کارکرد تأملی، ابرازگری هیجانی<sup>۴</sup> زوجین نیز می‌تواند بر تجربه‌ی هیجانی آن‌ها نسبت به یکدیگر نقش داشته باشد. ابرازگری هیجانی به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌تواند رضایت و کیفیت روابط زوجین و کیفیت رابطه والد

<sup>۱</sup> - Emotional Experience

<sup>۲</sup> - Emotional Experience with the Spouse

<sup>۳</sup> - Reflective Functioning

<sup>۴</sup> - Emotional Expression

فرزندى را افزايش دهد و در کنار آمدن با مشكلات زندگى مؤثر باشد (۹). به طور خاص كيفيت روابط زناشويى به مقدار زيادى تحت تأثير ابرازگرى هيجانى در خانواده است. ابرازگرى هيجانى به عنوان نمايش بيرونى هيجان بدون توجه به ارزش (مثبت يا منفي) يا روش (كلامى يا بدنى) تعريف شده است (۱۰). ابرازگرى هيجانى شامل سه سبك ابرازگرى مثبت، ابرازگرى منفي و صميمت مى شود (۱۱). ابرازگرى هيجانى ارتباط نزديكى با خودآگاهى هيجانى دارد (۱۲).

خودآگاهى هيجانى به عنوان توانايى شناخت دقيق احساسات، عواطف و ويژگى هاى خويشتن، به فرد كمك مى كند تا دانش ارتباط و علت هيجان را دريابد و دربارۀ چرآيى و چگونگى برانگيختگى در موقعيت هاى مختلف اطلاعات بدست آورد (۱۳). خودآگاهى هيجانى در تصميم گيرى هاى مهم و سرنوشت ساز زندگى نقش بسيار حياتى و در سازماندهى هيجانان و مقابله با تنيدگى هاى روزمره زندگى تأثير چشم گيرى دارد (۱۴).

متغير ديگرى كه در اين پژوهش مورد بررسى قرار گرفته و مى تواند بر تجربه هيجانى زوجين نسبت به يكديگر مؤثر باشد توجه طلبى<sup>۲</sup> است. افراد توجه طلب بخش زيادى از زندگى خود را صرف ايجاد موقعيت هاى مى كنند كه بتوانند در آن مركز توجه باشند. آن ها سعى مى كنند به هر سؤالى پاسخ دهند حتى اگر به پاسخ خود مطمئن نباشند، براى انجام هر كارى داوطلب مى شوند اما در نيمه ي راه كناره گيرى مى كنند، مدام به دور خود مى چرخند اما هيچ فعاليت سازنده اى انجام نمى دهند، احساسات خود را به شكلى نمايشى و هيجان انگيز ابراز مى كنند و در بيان رويدادهاى زندگى خود به اغراق و مبالغه مى پردازند، اين افراد با انگيزه ي باطنى جلب توجه از افراد آسيب پذير حمايت كرده و كمك هاى بشر دوستانه خود را گسترش مى دهند. از طرفى افراد توجه طلب احساس مى كنند كه خاص هستند، شايستگى بيشترى نسبت به ديگران دارند و لايق توجه زياد هستند (۱۵). نتايج ناشى از مطالعه طولى هاوك و همكاران<sup>۳</sup> (۲۰۱۹) نشان داد توجه طلبى افراد داراى شخصيت خودشيفته در رسانه هاى اجتماعى به عنوان راهى براى غلبه بر طرد اجتماعى، ممكن است نتيجه معكوس بدهد و الگويى مستمر از رفتارهاى بر عليه خود را به همراه داشته باشد (۱۷). بنا بر اين وجود فضاى مجازى، بستر توجه طلبى را باز مى كند. در همين راستا اينستاگرام فضاى مناسبى است كه مى تواند نياز به توجه طلبى را پاسخ دهد و شرايط وابستگى به اين پلتفرم را فراهم نمايد.

اينستاگرام يكى از سريع ترين شبكه هاى اجتماعى در حال رشد است (۱۸). وابستگى به شبكه هاى اجتماعى به معنى اختصاص يك مدت زمان طولانى به اين شبكه ها به دليل يك ميل غير قابل كنترل است كه منجر به بروز پيامدهاى منفي در حيطه هاى واقعى زندگى مى گردد (۱۹). استفاده افراطى از اين شبكه ها سبب کاهش ارتباط بين اعضاى خانواده، غفلت زن و شوهر از يكديگر، بروز اختلافات بين زوجين، افزايش روابط فرا زناشويى، افزايش طلاق و کاهش رضائت زناشويى مى شود. ارتباط استفاده از شبكه هاى اجتماعى مجازى و رضائت زناشويى دوطرفه است، يعنى رضائت زناشويى پايين سبب مى شود فرد به استفاده آسيب زا از شبكه ها روى بياورد و همچنين استفاده بى رويه از شبكه ها سبب کاهش رضائت زناشويى مى شود (۲۰).

به هر حال سال ها است كه پژوهش و نظريه ها نشان داده اند كه نظام هيجانى حاكم بر خانواده نقش مؤثرى در پايدارى يا فروپاشى خانواده دارند. در همين راستا تجربه هيجانى نسبت به همسر نيز سازه ي مهم و قابل مطالعه اى است كه فهم بيشتر آن در گرو بررسى متغيرهاى است كه توانايى پيش بينى اين سازه را دارند. از اين رو پژوهش حاضر به دنبال پاسخ گويى به

<sup>۱</sup> - Emotional Self Awareness

<sup>۲</sup> - Attention-Seeking

<sup>۳</sup> - Hawk Et Al.

پژوهش حاضر به دنبال پاسخگویی به این سوال بود که کارکرد تأملی، ابراز گری هیجانی، خودآگاهی هیجانی، توجه طلبی و وابستگی به اینستاگرام می توانند تجربه هیجانی نسبت به همسر را پیش بینی کنند؟

### روش پژوهش:

روش پژوهش حاضر توصیفی و همبستگی بود. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش کلیه متأهلین شهر اصفهان در رده‌ی سنی ۲۰ تا ۶۰ سال بود. با توجه به اینکه این پژوهش از نوع همبستگی بود، به ازای هر متغیر و خرده متغیر ۱۵ نفر وارد پژوهش شدند (۲۱). نمونه با حجم ۲۵۰ نفر بود و با توجه به اینکه تعداد سوالات زیاد بود و باید شرکت کنندگان حاضر به همکاری برای تکمیل پرسشنامه باشند نمونه به روش در دسترس انتخاب شدند و سپس پرسشنامه‌ها بین افراد توزیع گردید. در این پژوهش به منظور بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد و علاوه بر شاخص‌ها و روش‌های آمار توصیفی، جهت بررسی فرضیه‌ها از رگرسیون چندمتغیره استفاده گردید. تحلیل‌های آماری به کمک بسته آماری در علوم اجتماعی نسخه ۲۳ انجام شد.

ابزارهای گردآوری داده‌ها در این پژوهش عبارت بودند از:

**پرسشنامه تجربه هیجانی نسبت به همسر<sup>۱</sup>:** این مقیاس یوسفی، غفرالهی، گل‌پرور و کیانی (۲۲) به منظور سنجش متغیر تجربه هیجانی نسبت به همسر ساخته شده، حاوی ۴۱ سؤال است و دو عامل تجربه هیجانی مثبت و منفی را بررسی می‌کند و به ۹ خرده مقیاس ترس، خشم، حسادت، غم، اضطراب و نگرانی، شادی، امید، عشق و نفرت نسبت به همسر تقسیم می‌شود. سوالات بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۵) نمره گذاری می‌شوند. حداکثر نمره در این پرسشنامه ۲۰۵ و حداقل آن ۴۱ است. غفرالهی و یوسفی آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ و ویژگی‌های روانسنجی آن را مناسب گزارش کرده‌اند (۵). در این پژوهش مجدداً همسانی درونی برای هر خرده مقیاس بررسی شد که بالای ۰/۸۵ به دست آمد.

**پرسشنامه کارکرد تأملی<sup>۲</sup>:** این پرسشنامه یک مقیاس خودگزارشی است که توسط فوناگی و بیتمن<sup>۳</sup> (۲۳) ساخته شد، از ۸ سؤال تشکیل شده و این سوالات کارکرد تأملی را در دو بعد بررسی می‌کنند: قطعیت و عدم قطعیت در مورد حالات ذهنی. شرکت کنندگان سوالات را بر روی یک طیف لیکرتی ۷ گزینه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ می‌دهند. موافقت متوسط نشان‌دهنده سطح انطباقی کارکرد تأملی و موافقت کم نشان دهنده قطعیت بالا در مورد حالات ذهنی است. طبق گزارش فوناگی و بیتمن (۲۳) پرسشنامه کارکرد تأملی دارای همسانی درونی قابل قبولی در دو زیر مقیاس عدم قطعیت و قطعیت با آلفای کرونباخ ۰/۷۷ و ۰/۶۵ است و پایایی آزمون-بازآزمون آن پس از گذشت سه هفته اعداد ۰/۸۴ و ۰/۷۵ را نشان می‌دهد. در ایران اسپروز و رضایی (۲۴) همسانی درونی در این پژوهش برای خرده مقیاس‌ها بالای ۰/۷۰ بود.

**پرسشنامه ابراز گری هیجانی<sup>۱</sup>:** کینگز و ایمونز (۲۵) به منظور بررسی اهمیت نقش ابراز هیجان در سلامت این پرسشنامه را طراحی کردند. این پرسشنامه دارای ۱۶ ماده و سه زیر مقیاس ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی است. روش نمره‌گذاری آن به شیوه‌ی لیکرت است که به کاملاً موافق نمره ۵ و کاملاً مخالف نمره ۱ تعلق می‌گیرد. کینگ و امونز (۲۳) ضریب آلفای کرونباخ را برای خود مقیاس و زیرمقیاس‌های ابراز هیجان مثبت، ابراز صمیمیت و ابراز هیجان منفی ۰/۷۰، ۰/۷۴، ۰/۶۳ و ۰/۶۷ عنوان کردند. در پژوهش بهدوست و همکاران (۲۱) اعتبار زیرمقیاس‌های این پرسشنامه ۰/۷۰، ۰/۴۷ و

<sup>۱</sup> - Emotional Expression with the Spouse Questionnaire

<sup>۲</sup> - Reflective Functioning Questionnaire

<sup>۳</sup> - Fonagy and Bateman

۰/۶۷ به دست آمده است. همسانی درونی در این پژوهش مجدداً بررسی شد که برای نمره کل و خرده مقیاس‌ها بالای ۰/۶۰ بود.

**پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن<sup>۲</sup> (۲۶):** به منظور سنجش خودآگاهی هیجانی از شش سؤال مربوط به مقیاس خودآگاهی هیجانی پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن استفاده شد. این پرسشنامه یک ابزار فرا فرهنگی برای ارزیابی ویژگی‌های هوش هیجانی است که توسط بار- آن (۲۶) ساخته شده و شامل ۱۱۷ سؤال و ۱۵ زیر مقیاس می‌باشد. در ایران نیز این پرسشنامه از ویژگی‌های روانسنجی مناسب برخوردار بوده است (۲۷). در ایران روایی این پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۳ گزارش شده است. به گزارش بار- آن و همکاران (۲۶) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برابر با ۰/۷۶ و ضرایب بازآزمایی آن پس از یک ماه برابر با ۰/۸۵ و پس از ۴ ماه برابر با ۰/۷۵ بوده است. در ایران نیز تریایی سایین، لیواریانی، آزموده و رضایی (۲۷) ویژگی‌های روانسنجی آن را در ایران مناسب گزارش کرده است. همسانی درونی در این پژوهش بالای ۰/۷۰ بود.

**پرسشنامه توجه‌طلبی<sup>۳</sup>:** این پرسشنامه توسط یوسفی (۱۴۰۱) جهت سنجش توجه‌طلبی ویژه این پژوهش ساخته شد که حاوی ۱۶ گویه است و روی یک مقیاس پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود و نمره بالاتر نشان از توجه‌طلبی بیشتر است. روایی محتوایی و صوری این پرسشنامه مورد تایید پنج متخصص قرار گرفت. همسانی درونی را برای پژوهش حاضر از طریق همسانی درونی و به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آوردند.

**پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ<sup>۴</sup>:** هدف این آزمون، سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف است. این پرسشنامه یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط یانگ (۲۸) ابداع شده است. نمره کلی آن در دامنه‌ای از ۲۰ تا ۱۰۰ قرار دارد و هر چه این نمره بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد<sup>۵</sup> بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و بر عکس. یانگ (۲۸) روایی و پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده است. در ایران نیز پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمده است (۲۹). در این پژوهش سوالات این پرسشنامه منطبق با وابستگی به اینترنت شد (۲۸) و همسانی درونی آن مجدداً از طریق آلفای کرونباخ بررسی و ۰/۸۰ به دست آمد.

#### یافته‌ها:

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها ابتدا آمار توصیفی مربوط به سن، سطح تحصیلات، تعداد فرزندان و جنسیت آزمودنی‌ها مشخص شد و سپس آمار استنباطی مربوط به تأثیر متغیرهای کارکرد تأملی، ابرازگری هیجانی، خودآگاهی هیجانی، توجه طلبی و وابستگی به اینستاگرام بر متغیر تجربه هیجانی نسبت به همسر مورد بررسی قرار گرفت و فرضیه‌های پژوهشی بررسی شدند.

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار سن را در بین آزمودنی‌ها نشان می‌دهد. همانگونه که در جدول (۱) مشاهده می‌شود میانگین سن آزمودنی‌ها ۳۷/۹۶ و انحراف استاندارد آن ۸/۸۸ است.

<sup>۱</sup> - Emotional Expression Questionnaire

<sup>۲</sup> - Bar - On Emotional Quotient

<sup>۳</sup> - Attention-Seeking Questionnaire

<sup>۴</sup> - Young Internet Addiction Test

## جدول (۱) میانگین و انحراف سن در بین آزمودنی‌ها

منبع تغییر	میانگین	انحراف استاندارد
سن	۳۷/۹۶	۸/۸۸

در جدول (۲) فراوانی تحصیلات، تعداد فرزندان و جنسیت آزمودنی‌ها آمده است. همانگونه که در این جدول مشاهده می‌شود بیشترین فراوانی تحصیلات در بین زنان مربوط به مقطع لیسانس و کمترین فراوانی تحصیلات در بین زنان مربوط به زیر دیپلم است، بیشترین فراوانی تعداد فرزند در بین زنان مربوط به داشتن دو فرزند و کمترین فراوانی تعداد فرزند در بین زنان مربوط به داشتن چهار فرزند است و بیشترین فراوانی در بین زنان و کمترین فراوانی مربوط به مردان است.

## جدول (۲): فراوانی تحصیلات، تعداد فرزندان و جنسیت آزمودنی‌ها (تعداد کل = ۲۵۰ نفر)

متغیر	فراوانی	درصد
سطح تحصیلات		
زیردیپلم	۷	۲/۸
دیپلم	۲۹	۱۱/۶
فوق دیپلم	۲۵	۱۰
لیسانس	۱۰۶	۴۲/۴
فوق لیسانس	۶۷	۲۶/۸
دکتر	۱۶	۶/۴
تعداد فرزندان		
۰	۶۳	۲۵/۲
۱	۸۰	۳۲/۰
۲	۸۶	۳۴/۳
۳	۲۰	۸/۰
۴	۱	۰/۴
جنسیت		
مرد	۳۳	۱۳/۲
زن	۲۱۷	۸۶/۸

به منظور بررسی همبستگی متغیرهای جمعیت شناختی با متغیر تجربه هیجانی نسبت به همسر از ضریب همبستگی اسپیرمن استفاده شد. نتیجه این نشان داد که بین تحصیلات، سن و تعداد فرزند با تجربه هیجانی مثبت رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین بین سن و تحصیلات با تجربه هیجانی منفی رابطه منفی و معنادار وجود دارد و بین جنسیت با تجربه هیجانی منفی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

جدول (۳) ضرایب همبستگی بین متغیرهای جمعیت شناختی با متغیر تجربه هیجانی نسبت به همسر

متغیرهای پیش بین	سن	جنسیت	تحصیلات	تعداد فرزند
تجربه هیجانی مثبت	۰/۴۳۸	۰/۰۷۳	۰/۰۵۴	۰/۰۵۹
تجربه هیجانی منفی	۰/۳۲۲	۰/۰۶۵۶	۰/۳۶۷	۰/۰۱۱

برای بررسی و آزمون این سوال که آیا کارکرد تأملی و ابعادش، ابرازگری هیجانی و ابعادش، خودآگاهی هیجانی و ابعادش، توجه طلبی و وابستگی به اینستاگرام می‌توانند تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر را پیش‌بینی نمایند، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد و نتایج نشان داد که بین ابرازگری هیجانی مثبت و نمره کل ابرازگری با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین وابستگی به اینستاگرام با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر رابطه منفی و معنادار وجود دارد. سایر متغیرها با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر رابطه معناداری ندارند. هم چنین برای بررسی و آزمون این فرضیه که کارکرد تأملی و ابعادش، ابرازگری هیجانی و ابعادش، خودآگاهی هیجانی، توجه طلبی و وابستگی به اینستاگرام می‌توانند تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر را پیش‌بینی نمایند از همین آزمون استفاده گردید و یافته‌ها نشان می‌دهد که بین کارکرد تأملی و ابعاد آن (قطعیت و عدم قطعیت)، ابرازگری هیجانی منفی، توجه‌طلبی و خودآگاهی هیجانی با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر رابطه مثبت و معنادار و همچنین بین ابرازگری هیجانی منفی با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

به منظور بررسی مهمترین عامل از بین عوامل مذکور در پیش‌بینی تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. جدول (۴) نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام برای تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر را نشان می‌دهد.

جدول (۴) تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پیش‌بینی تجارب هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر بر اساس متغیرهای

پیش‌بین

گام	متغیرهای وارد شده	ضریب	مجذور ضریب	سهم	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معناداری
	به معادله	رگرسیون	رگرسیون	خالص				
۱	تجربه هیجانی مثبت	۰/۲۳۶	۰/۰۵۶	۰/۵۶	۱۴/۵۸	۱	۲۴۸	۰/۰۰۰
۲	تجربه هیجانی مثبت	۰/۲۶۷	۰/۰۷۱	۰/۰۱۶	۴/۲۴	۲	۲۴۷	۰/۰۴۱
۱	تجربه هیجانی مثبت	۰/۳۰۵	۰/۰۹۳	۰/۰۹۳	۲۵/۳۶	۱	۲۴۸	۰/۰۰۰
۲	تجربه هیجانی مثبت	۰/۳۸۹	۰/۱۰۲	۰/۰۵۹	۱۷/۱۲	۱	۲۴۷	۰/۰۰۰
۳	تجربه هیجانی منفی	۰/۴۲۰	۰/۱۷۶	۰/۰۲۵	۷/۳۳	۱	۲۴۶	۰/۰۰۷

همان‌طور که در جدول (۴) ملاحظه می‌شود، از بین متغیرهای مورد بررسی، در گام اول ابرازگری هیجانی مثبت و منفی با ضریب رگرسیون ۰/۲۳۶ وارد معادله رگرسیون شده و قادر به پیش‌بینی ۶/۵٪ از واریانس تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر است ( $p < ۰/۰۰۰$ ). در گام دوم وابستگی به اینستاگرام با ضریب رگرسیون ۰/۲۶۷ وارد معادله رگرسیون شده و این

متغیر درکنار ابرازگری هیجانی مثبت قادر به پیش‌بینی ۱۷٪ از واریانس تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر است و به تنهایی می‌تواند ۲۶۷٪ از واریانس تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر را توضیح بدهد ( $P < 0/041$ ). همچنین برای تجارب هیجانی منفی نسبت به همسر، از بین متغیرهای مورد بررسی، در گام اول توجه‌طلبی با ضریب رگرسیون ۰/۳۰۵ وارد معادله رگرسیون شده و قادر به پیش‌بینی ۳/۹٪ از واریانس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر است ( $P < 0/000$ ). در گام دوم ابرازهیجانی مثبت با ضریب رگرسیون ۰/۳۸۹ وارد معادله رگرسیون شده و این متغیر در کنار توجه‌طلبی قادر به پیش‌بینی ۱۰/۲٪ از واریانس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر است و به تنهایی می‌تواند ۵/۹٪ از واریانس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر را توضیح بدهد ( $P < 0/000$ ). در گام سوم قطعیت با ضریب رگرسیون ۰/۴۲۰ وارد معادله رگرسیون شده و این متغیر درکنار توجه‌طلبی و ابرازگری هیجانی مثبت قادر به پیش‌بینی ۱۰/۲٪ از واریانس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر است و به تنهایی می‌تواند ۱۷/۶٪ از واریانس تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر را توضیح بدهد ( $P < 0/007$ ).

جدول (۵) ضرایب معادله رگرسیون پیش‌بینی تجربه هیجانی مثبت و منفی نسبت به همسر بر اساس ابرازگری هیجانی مثبت و وابستگی به اینستاگرام را نشان می‌دهد.

**جدول (۵)** ضرایب خام و استاندارد معادله رگرسیون جهت پیش‌بینی تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر بر اساس ابرازگری هیجانی مثبت و وابستگی به اینستاگرام

متغیر	ضریب خام (B)	خطای استاندارد	ضریب بتا	T	معناداری
تجربه هیجانی مثبت	۴۰/۳۲	۳/۲۲	-	۱۲/۴۹	۰/۰۰۱
ابرازگری مثبت	۰/۴۷۷	۰/۱۲۳	۰/۲۳۸	۳/۸۸	۰/۰۰۱
وابستگی به اینستاگرام	-۰/۰۸۴	۰/۰۴۱	-۰/۱۲۶	-۲/۰۵۰	۰/۰۴۱
تجربه هیجانی منفی	۴۸/۱۵	۷/۵۱	-	۶/۴۱	۰/۰۰۱
توجه طلبی	۰/۵۲۲	۰/۱۰۳	۰/۳۰۷	۵/۰۷	۰/۰۰۱
ابرازگری مثبت	-۰/۹۹۰	۰/۲۶۳	-۰/۲۲۳	-۳/۷۶	۰/۰۰۱
قطعیت	۰/۴۵۰	۰/۱۶۸	۰/۱۶۲	۲/۷۰	۰/۰۰۷

همان‌طور که در جدول (۵) ملاحظه می‌شود، ضرایب خام و استاندارد پیش‌بینی معادله تجارب هیجانی مثبت نسبت به همسر بر مبنای ابرازگری هیجانی مثبت و وابستگی به اینستاگرام ارائه شده است و همگی از لحاظ آماری معنادارند. همان‌طور که در جدول (۷) ملاحظه می‌شود، ضرایب خام و استاندارد پیش‌بینی معادله تجارب هیجانی منفی نسبت به همسر بر مبنای توجه‌طلبی، ابرازگری هیجانی مثبت و قطعیت ارائه شده است و همگی از لحاظ آماری معنادارند.

### بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج تحلیل همبستگی پیرسون در رابطه با فرضیه اول نشان داد که متغیرهای کارکرد تأملی، خودآگاهی هیجانی و توجه‌طلبی هیچ‌گونه رابطه معناداری با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر ندارند اما بین ابرازگری هیجانی مثبت و نمره کل ابرازگری با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر رابطه مثبت و معنادار و همچنین بین وابستگی به اینستاگرام و تجربه هیجانی مثبت



نسبت به همسر رابطه منفی و معنادار وجود دارد. پژوهشی که دقیقاً به این موضوع پرداخته باشد یافت نشد اما یافته‌های این پژوهش با یافته‌های اورال و همکاران (۳۰) که نشان دادند هر چه زوجین هیجانات خود را بیشتر ابراز کنند با دقت بیشتری می‌توانند احساسات منفی شریک زندگی خود را ادراک نمایند، یدیریر و هامارتا (۳۱) که پی بردند ابراز هیجانی رابطه‌ی معناداری با رضایت زناشویی دارد و هم چنین وحدانی و همکاران (۳۲) که نشان دادند می‌توان از طریق آموزش شیوه‌های ابراز هیجان مناسب به کیفیت زندگی زناشویی زوجین و کاهش دلزدگی کمک کرد همسو است.

در تبیین عدم ارتباط معنادار بین متغیر کارکرد تأملی با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه کارکرد تأملی به معنای توجه به حالات ذهنی در خود و دیگران به ویژه هنگام تعبیر رفتار و ظرفیت درک احساسات، نیازها، خواسته‌ها و اهداف خود و دیگران و زیربنای رفتارهای هدفمند است و به معناسازی، مدیریت و پیش‌بینی رفتار خود و دیگران کمک می‌کند به زوجین این امکان را می‌دهد تا در طول تعارضات، دیدگاه شریک زندگی خود را در نظر بگیرند، نیاز او را به کمک و حمایت درک کنند (۲۵) و افکار و احساسات خود را هم به شیوه‌ای بیان کنند که شریک زندگی‌شان بتواند آن‌ها را بفهمد و به آن‌ها پاسخ دهد و به گفته‌ی فوناگی (۲۳) مبدع نظریه ذهنی‌سازی نقص آن می‌تواند منجر به بروز خشونت در روابط میان زوجین شود، پس انتظار می‌رفت که کارکرد تأملی با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر که حاکی از وجود هیجانات مثبتی مثل شادی، امید، علاقه نسبت به همسر است رابطه‌ای معنادار و مثبت داشته باشد زیرا وقتی فرد چنین تجربه‌هایی نسبت به همسرش دارد یعنی او را دوست دارد، به او علاقمند است، هر دو ارتباط خوبی با یکدیگر دارند، از زندگی کنار هم لذت می‌برند، از زندگی زناشویی خود راضی است، می‌تواند از ویژگی‌های منفی شخصیتی همسرش چشم‌پوشی کند و از پس مشکلات زندگی فردی و زناشویی خود برآید (۳) اما نتایج به دست آمده خلاف انتظار بود. دلیل این عدم ارتباط می‌تواند وجود یک متغیر میانجی مانند ویژگی‌های شخصیتی هر یک از زوجین یا اختلالات درونی‌سازی مانند افسردگی و اضطراب باشد که در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته بود زیرا این عوامل می‌توانند بر نحوه‌ی ابراز ذهنیت فرد و عکس العمل طرف مقابل در برابر این ابرازگری تأثیر بگذارند و ممکن است چنین متغیر پنهانی توانسته رابطه بین این دو متغیر را خنثی نماید.

در تبیین عدم وجود ارتباط معنادار بین متغیر خودآگاهی هیجانی و تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه خودآگاهی هیجانی به معنای توانایی شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خویشتن است، به فرد کمک می‌کند تا دانش ارتباط و علت هیجان را دریابد و درباره چرایی و چگونگی برانگیختگی در موقعیت‌های مختلف اطلاعات بدست آورد، به فهم خویشتن در ارتباط و انطباق با محیط منجر شده و در نهایت موجب تنظیم کارآمد هیجان می‌شود (۱۳)، پس انتظار می‌رفت که خودآگاهی هیجانی با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر که حاکی از وجود هیجانات مثبتی مثل شادی، امید، عشق، علاقه نسبت به همسر است رابطه‌ای معنادار و مثبت داشته باشد اما نتایج به دست آمده خلاف انتظار بود. دلیل این عدم ارتباط می‌تواند وجود یک متغیر میانجی مانند پذیرش هیجانات یا خودشفقت‌ورزی باشد که در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته بود و باعث می‌شود فرد با وجود آگاهی از هیجانات خود، رنج ناشی از این آگاهی را نپذیرد و مدام سعی در اجتناب یا نادیده گرفتن آن داشته و یا به خاطر داشتن چنین هیجانات و ویژگی‌هایی خود را سرزنش کند و هیچ‌گونه شفقتی نداشته باشد به این ترتیب در چرخه‌ای گرفتار می‌شود که او را از تجربه هیجانات مثبت دور می‌نماید.

در تبیین عدم وجود ارتباط معنادار بین متغیر توجه‌طلبی و تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه افراد توجه‌طلب بخش زیادی از زندگی خود را صرف ایجاد موقعیت‌هایی می‌کنند که بتوانند در مرکز توجه باشند زیرا احساس

می‌کنند که خاص هستند و شایستگی بیشتری نسبت به دیگران دارند و گاهی وانمود می‌کنند که نمی‌توانند کاری را انجام دهند و یک فرد دیگری لازم است که به آن‌ها بیاموزد، کمکشان کند یا در حین انجام آن کار بر آن‌ها نظارت داشته باشد (۱۵)، انتظار می‌رفت که این متغیر با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر که حاکی از وجود هیجان‌ات مثبتی مثل شادی، امید، عشق، علاقه نسبت به همسر است رابطه‌ای معنی دار و منفی داشته باشد اما نتایج به دست آمده خلاف انتظار بود. دلیل این عدم ارتباط می‌تواند وجود یک متغیر میانجی مانند دیگر ویژگی‌های شخصیتی در فرد و یا در همسر و انعطاف‌پذیری روانشناختی و تاب‌آوری همسر باشد که در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته بود زیرا برخی از ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند تأثیر رفتارهای توجه طلبانه را تعدیل کنند هم چنین وقتی همسر در برابر رفتارهای توجه طلبانه شریک زندگی خود انعطاف‌پذیر است و تاب‌آوری دارد بهتر می‌تواند احساسات خود را مدیریت و هیجان‌اتش را تنظیم نماید.

در تبیین وجود رابطه مثبت و معنادار بین متغیر ابرازگری هیجانی و تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه ابرازگری هیجانی به عنوان نمایش بیرونی هیجان بدون توجه به ارزش (مثبت یا منفی) یا روش (کلامی یا بدنی) تعریف شده است و به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌تواند رضایت و کیفیت روابط زوجین و کیفیت رابطه والد فرزندی را افزایش دهد (۱۰) و در کنار آمدن با مشکلات زندگی مؤثر باشد، انتظار می‌رفت که این متغیر با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر که حاکی از وجود هیجان‌ات مثبتی مثل شادی، امید، عشق، علاقه نسبت به همسر است رابطه‌ای معنی‌دار و مثبت داشته باشد.

در تبیین وجود رابطه منفی و معنادار بین متغیر وابستگی به اینستاگرام و تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی به معنی اختصاص یک مدت زمان طولانی به این شبکه به دلیل یک میل غیر قابل کنترل است و استفاده بیش از حد منجر به بروز پیامدهای منفی در حیطه‌های واقعی زندگی، مشکلات میان‌فردی و مداخله در امور و انجام دادن وظایف خانوادگی، شغلی و تحصیلی، ایجاد اختلالات رفتاری و شخصیتی، وابستگی به شبکه‌ها و غفلت از دیگر جنبه‌های زندگی می‌شود (۱۹)، انتظار می‌رفت که این متغیر با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر که حاکی از وجود هیجان‌ات مثبتی مثل شادی، امید، عشق، علاقه نسبت به همسر است رابطه‌ای معنی‌دار و منفی داشته باشد.

نتایج تحلیل همبستگی پیرسون در ارتباط با تجربه هیجانی منفی که متغیر وابستگی به اینستاگرام هیچ گونه رابطه معناداری با متغیر تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر ندارد اما بین متغیرهای کارکرد تأملی و ابعاد آن (قطعیت و عدم قطعیت)، ابرازگری هیجانی منفی، توجه طلبی و خودآگاهی هیجانی با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. پژوهشی که دقیقاً به این موضوع پرداخته باشد یافت نشد اما یافته‌های این پژوهش در زمینه ارتباط معکوس سازه‌های مثبت روانشناختی با سازه‌های منفی در خانواده با پژوهش گلداستاین و همکاران (۳۳) که نشان دادند کارکرد تأملی در شوهر می‌تواند خطر افسردگی پس از زایمان، فرزندپروری سهل‌گیرانه و نقص در کنترل کودک را کاهش دهد ناهمسو، با پژوهش بوری و همکاران (۳۴) که نشان دادند سطوح بالاتر کارکرد تأملی در مادر کاهش رضایت زناشویی و رضایت از همکاری مشترک در فرزندپروری در انتقال به مرحله فرزندآوری را پیش بینی می‌کرد، همسو، با پژوهش سند<sup>۱</sup> و همکاران (۳۵) مبنی بر اینکه توجه طلبی در والدین با رضایت کمتر آن‌ها از فرزندآوری، احتمال بیشتر ابتلا به افسردگی پس از زایمان و رضایت کمتر از روابط قبل از زایمان همراه است همسو بود.

در تبیین عدم وجود ارتباط معنی‌دار بین وابستگی به اینستاگرام و تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه وابستگی به شبکه‌های اجتماعی به معنی اختصاص یک مدت زمان طولانی به این شبکه به دلیل یک میل غیر قابل

کنترل است و استفاده بیش از حد منجر به بروز پیامدهای منفی در حیطه‌های واقعی زندگی، مشکلات میان‌فردی و مداخله در امور و انجام دادن وظایف خانوادگی، شغلی و تحصیلی، ایجاد اختلالات رفتاری و شخصیتی، وابستگی به شبکه‌ها و غفلت از دیگر جنبه‌های زندگی می‌شود (۱۹)، انتظار می‌رود که این متغیر با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر که حاکی از تجربه هیجانات منفی مانند خشم، غم، اضطراب، تنفر و حسادت نسبت به همسر است، رابطه‌ای مثبت و معنی دار داشته باشد اما نتایج به دست آمده خلاف انتظار بود. دلیل این عدم ارتباط می‌تواند وجود یک متغیر میانجی مانند وابستگی همزمان طرف مقابل به اینستاگرام یا دیدگاه او در این زمینه یا سرسختی روانشناختی باشد که هیچ یک در این پژوهش مورد بررسی قرار نگرفته بودند زیرا وقتی طرف مقابل هم به این شبکه اجتماعی وابسته است یا دیدگاه خوبی نسبت به آن دارد پس عکس-العملی منفی در برابر این وابستگی بروز نمی‌دهد و هیجانات منفی را پایه‌ریزی نمی‌کند.

در تبیین وجود رابطه مثبت و معنادار بین متغیر کارکرد تأملی با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه کارکرد تأملی با فراهم کردن یک بازتاب ذهنی به بازداری از رفتارهای تکانشی در موقعیت‌های دارای بار هیجانی کمک می‌کند (۲۶) و توانایی فکر کردن و احساس کردن یا آگاهی نسبت به دیدگاه دیگری در مواقعی که میزان برانگیختگی بالاست بسیار مهم و تنظیم‌کننده است (۶) انتظار می‌رود که کارکرد تأملی با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر که حاکی از تجربه هیجانات منفی مانند خشم، غم، اضطراب، تنفر و حسادت نسبت به همسر است، رابطه‌ای منفی و معنی دار داشته باشد اما نتایج به دست آمده خلاف انتظار بود. دلیل این ارتباط مثبت می‌تواند مناسب نبودن پرسشنامه استفاده شده در سنجش سطح انطباقی کارکرد تأملی یا وجود یک متغیر میانجی مانند توانایی در انعکاس ذهنیات به گونه‌ای قابل فهم و مؤثر باشد.

در تبیین ارتباط مثبت و معنادار بین ابعاد کارکرد تأملی یعنی قطعیت و عدم قطعیت با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه افراط در هر یک از ابعاد ذهنی‌سازی یعنی قطعیت بیش از حد و قرار گرفتن در حالت بیش‌ذهنی‌سازی یا عدم قطعیت زیاد و ناتوانی در درک ذهنیت طرف مقابل، فرد را از ذهنی‌سازی متعادل و در نظر گرفتن گزینه‌های مختلف برای علت رفتار او دور می‌کند پس انتظار می‌رود که این ابعاد با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر که حاکی از تجربه هیجانات منفی مانند خشم، غم، اضطراب، تنفر و حسادت نسبت به همسر است، رابطه‌ای مثبت و معنی دار داشته باشند.

در تبیین وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین متغیر ابرازگری هیجانی منفی و تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه ابرازگری یا به طور کلی بیان هیجان، چهار عملکرد اصلی دارد که عبارت‌اند از: نظم دهی به برانگیختگی، درک خود، ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و بهبود روابط میان‌فردی (۱۰) انتظار می‌رود که این متغیر با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر که حاکی از تجربه هیجانات منفی مانند خشم، غم، اضطراب، تنفر و حسادت نسبت به اوست، رابطه‌ای منفی و معنی‌دار داشته باشد اما نتایج به دست آمده خلاف انتظار بود. دلیل این ارتباط مثبت می‌تواند وجود یک متغیر میانجی مانند نحوه‌ی واکنش طرف مقابل نسبت به ابراز منفی هیجانات همسر یا نحوه‌ی ابرازگری و عدم توجه به زمان، مکان و چگونگی آن باشد.

در تبیین وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین متغیر توجه‌طلبی و تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه افراد توجه‌طلب بخش زیادی از زندگی خود را صرف ایجاد موقعیت‌هایی می‌کنند که بتوانند در مرکز توجه باشند زیرا احساس می‌کنند که خاص هستند و شایستگی بیشتری نسبت به دیگران دارند و گاهی وانمود می‌کنند که نمی‌توانند کاری را انجام دهند و یک فرد دیگری لازم است که به آن‌ها بیاموزد، کمکشان کند یا در حین انجام آن کار بر آن‌ها نظارت داشته

باشد (۱۵)، انتظار می‌رفت که این متغیر با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر که حاکی از وجود هیجانانی مانند خشم، غم، اضطراب، تنفر و حسادت نسبت به همسر است رابطه‌ای مثبت و معنادار داشته باشد.

در تبیین وجود رابطه مثبت و معنی‌دار بین خودآگاهی هیجانی با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر باید گفت با توجه به اینکه خودآگاهی هیجانی به معنای توانایی شناخت دقیق احساسات، عواطف و ویژگی‌های خویشتن است، به فرد کمک می‌کند تا دانش ارتباط و علت هیجان را دریابد و درباره چرایی و چگونگی برانگیختگی در موقعیت‌های مختلف اطلاعات بدست آورد، به فهم خویشتن در ارتباط و انطباق با محیط منجر شده و در نهایت موجب تنظیم کارآمد هیجان می‌شود انتظار می‌رفت که این متغیر با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر که حاکی از تجربه هیجانانی مانند خشم، غم، اضطراب، تنفر و حسادت نسبت به همسر است رابطه منفی و معنادار داشته باشد، دلیل این ارتباط مثبت می‌تواند وجود یک متغیر میانجی مانند نشخوار فکری در مورد هیجانان یا عدم پذیرش آن‌ها باشد زیرا خودآگاهی چه مثبت باشد و چه منفی با خود رنج به همراه دارد و اگر این رنج پذیرفته نشده و مدام در ذهن تکرار شود فرد را به سمت تجربه بیشتر هیجانان منفی سوق می‌دهد.

از آن‌جا که بین ابرازگری هیجانی و تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر رابطه مثبت و معنادار و بین وابستگی به اینستاگرام با تجربه هیجانی مثبت نسبت به همسر رابطه منفی و معنادار دیده شد و ابرازگری هیجانی منفی و توجه‌طلبی هم با تجربه هیجانی منفی نسبت به همسر رابطه مثبت و معنادار داشتند، لذا پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آموزشی نحوه‌ی ابراز صحیح هیجانان و تأثیرات مخرب وابستگی به اینستاگرام و دیگر شبکه‌های اجتماعی، بر تجربه هیجانی زوجین نسبت به یکدیگر آموزش داده شده و در مورد تأمین نیازها به شیوه‌ای غیر از استفاده از دنیای مجازی راهکارهایی ارائه گردد و مسئولین برگزاری این برنامه‌های آموزشی سعی کنند افراد را نسبت به رفتارهای توجه طلبانه و تأثیر آن‌ها بر روابط زوجی آگاه نمایند.

در کلاس مهارت‌های پیش از ازدواج که توسط بهزیستی کشور برگزار می‌شود توانایی ابراز هیجان، آگاهی نسبت به رفتارهای توجه طلبانه و پیشگیری از وابستگی به اینستاگرام به عنوان عوامل مؤثر در تجارب هیجانی زوجین نسبت به یکدیگر مدنظر قرار گیرد. به دلیل تنوع فرهنگی در کشور و استان، نتایج این پژوهش قابلیت تعمیم به دیگر نقاط کشور را ندارد، عوامل متعددی بر تجربه هیجانی نسبت به همسر تأثیرگذار هستند و امکان کنترل و بررسی همه آن‌ها وجود نداشت از جمله متغیرها دموگرافیک بررسی نشد، این پژوهش از نوع همبستگی بود و نمی‌توان نتایج علی از آن استخراج کرد، اثر برخی از متغیرهای دموگرافیک مانند پایگاه اقتصادی-اجتماعی کنترل نشد. در کل پیشنهاد می‌شود پژوهش در مناطق مختلف استان تکرار شده و نتایج در گروه‌های مختلف اجتماعی و اقتصادی مقایسه گردد، نمونه پژوهش در حجم وسیع‌تری انتخاب شود تا بتوان از روش‌های پیشرفته‌تر آماری همچون مدلسازی معادلات ساختاری استفاده کرد و به نتایج دقیق‌تری دست یافت.

در برنامه‌های آموزشی نحوه‌ی ابراز صحیح هیجانان و تأثیرات مخرب وابستگی به اینستاگرام و دیگر شبکه‌های اجتماعی، بر تجربه هیجانی زوجین نسبت به یکدیگر آموزش داده شده و در مورد تأمین نیازها به شیوه‌ای غیر از استفاده از دنیای مجازی راهکارهایی ارائه گردد و مسئولین برگزاری این برنامه‌های آموزشی سعی کنند افراد را نسبت به رفتارهای توجه طلبانه و تأثیر آن‌ها بر روابط زوجی آگاه نمایند.

**ملاحظات اخلاقی:** این مقاله برگرفته شده از پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی خوراسگان اصفهان دارای کد اخلاق به شماره (IR.IAU.KHUISF.REC.1402.021) می‌باشد.

**تضاد منافع:** نویسندگان اعلام می‌کنند که هیچ گونه تضاد منافی ندارند.

**سپاسگذاری:** نویسندگان بر خود لازم می‌دانند از کلیه افرادی که در این پژوهش ما را یاری رساندند، تشکر و قدردانی کنند.

## References:

1. Khanbani M, Golparvar M, Aghaei A. Comparison of the Effectiveness of Successful Marriage Training and Choice Theory Training on Kind of Selection of Young Couples. Knowledge & Research in Applied Psychology [Internet]. 2022; 23(2 (88) ):11-24 [Persian]
2. Clark M. Von Culin K. Clark-Polnar E. Lemy E. Accuracy and Projection in Perceptions of Partners' Recent Emotional Experiences: Both Minds Matter, 2015; 10: 1037. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000173>
3. Smith R., Killgore W.D.S., Lane R.D. The structure of emotional experience and its relation to trait emotional awareness: a theoretical review. Emotion. 2017. Advanced online publication. DOI: 10.1037/emo0000376
4. Tajalli G., Sabaghi Renani S. Predicting Triangulation Based on The Dimensions of Family Adaptability, Coherence, Personality Characteristics of Oneself and Spouse, Along with Emotional Experiences of The Spouse Among Married Women. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2021; 8(1): 1-14. [In Persian]
5. Borelli J L., Slade A, Pettit C, Shai D. I Get You Babe: Reflective Functioning in Partners Transitioning to Parenthood. Journal of Social and Personal Relationships. 2020; 37(6): 1785–1805. DOI: 10.1177/0265407520905641
6. Ahmadi M., Bagherian-Sararoudi R., Mosavi M. Mentalization and Its Multidimensional Nature. Journal of Research in Behavioral Sciences. 2021; 18(4): 616-622. DOI: [10.29252/rbs.18.4.616](https://doi.org/10.29252/rbs.18.4.616). [In Persian]
7. Condino V, Giovanardi G, Vagni M, Lingiardi V, Pajardi D, Colli A. Attachment, Trauma, and Mentalization in Intimate Partner Violence: A Preliminary Investigation. Journal of Interpersonal Violence. 2020: 1–28. [ps://doi.org/10.1177/0886260520980383](https://doi.org/10.1177/0886260520980383)
8. Fotovat F., Ghahari S., Salemi Khameneh A. Emotional Expression Styles, Emotional Empathy, Marital Satisfaction with Mediating Role of Attachment Style in Mothers of Children With ADHD. Journal of Nurse and Physician within War. 2020; 25(7): 33-40. [In Persian]
9. Mahmoudpour A., Aminian A., Nowzari M., Ebrahim Naimi A. The Role of Cognitive Avoidance and Emotional Expression in Predicting Marital Conflict in Women in Tehran. Journal of Psychological Science. 2021; 20(98): 209-218. [In Persian]
10. Zeinali Siyavashani E., Dehghan M., Role of Emotional Expression and Emotion Regulation in Post-Traumatic Growth in People with Cancer and Multiple Sclerosis: According to the Moderating role of Illness Type. navidno journal. 2021; 24(78): 42-53. [In Persian]
11. Hosseini B., Niknam M. Communication Skills and Marital Satisfaction: Considering the Moderating Role of Addiction to Virtual Social Networks. Journal of Modern Psychological Researches. 2020; 15(58): 80-96. [In Persian]

12. Shaban N., Dehghani M., Rafaati E., Ghorbani S., Amani O. The Efficacy of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Emotional Self-awareness and Meta-Cognitive Beliefs in Adolescents with Generalized Anxiety Disorder. 2020; 8(5): 55-66. [In Persian]
13. Kafi Nia F., Farhadi H. The Effectiveness of Group Cognitive - Behavioral Therapy on Emotional Self - Awareness and Problem - Solving Skill of Students with Internet Addiction. Journal of Psychological Science, 2020; 19(85): 111-120. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.17357462.1399.19.85.1.7>. [In Persian]
14. Gnana Sekar M., kalaiyarasan G., Chandramohan C. Personality Traits of Attention Seekers. Journal of School Social Work, 2011; 34: 9-11
15. Dwall C.N., Buffardi L.E., Bonser L., Campbell W.K. Narcissism and Implicit Attention Seeking: Evidence from Linguistic Analyses of Social Networking and Online Presentation. Personality and Individual Differences. 2011; 51: 57-62. Doi: 10.1016/J.Paid.2011.03.011
16. Hawk S.T., Van Den Eijnden R.J.J.M., Van Lissa C.J., Ter Bogt T.F.M. Narcissistic Adolescents' Attention-Seeking Following Social Rejection: Links with Social Media Disclosure problematic social media use, and smartphone. Computers in human behavior. 2019; 92: 65-75
17. Ponnusamy S., Iranmanesh M., Foroughi B., Sean Hyun S. Drivers and Outcomes of Instagram Addiction: Psychological Well-Being as Moderator. Computers in Human Behavior. 2020; 107. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106294>
18. Kircaburun K., Griffiths M. 2018. Instagram Addiction and the Big Five of Personality: The Mediating Role of Self-Liking. Journal of Behavioral Addictions. 2018; 7(1): 158–170. DOI: 10.1556/2006.7.2018.15
19. Yarigarravesh M., Ameri F., Farah Bidjari A., Dehshiri G. Pathological Use of Social Networking Sites in Mothers (A Quantitative and Qualitative Study). Quarterly journal of family and research. 2020; 17(1): 63-82. <http://dorl.net/dor/20.1001.1.26766728.1399.17.1.4.6> [In Persian]
20. Seyed Mousavi P., Vahidi E., Ghanbari S., Khoshroo S., Sakkaki S. Reflective Functioning Questionnaire (Rfq): Psychometric Properties of The Persian Translation and Exploration of Its Mediating Role in The Relationship Between Attachment to Parents and Internalizing and Externalizing Problems in Adolescents. Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy. 2021; 20(3): 313-330 <https://doi.org/10.1080/15289168.2021.1945721>
21. Behdost P., Porshehariari M., Hoseinian S. A Comparison of Communication Patterns, Emotional Expression Styles, and Intimacy among Betrayed and Normal Women. Quarterly Journal of Women and Society. 2021; 12 (45): 1- 13. DOI:10.30495/jzv.2021.4560. [In Persian]
22. Tabachnick G., Fidell S., Ullman J B., Using multivariate statistics. Boston, MA: Pearson; 2013.
23. Fonagy P., Bateman A.W. Adversity, attachment, and metalizing. Comprehensive psychiatry, 2016; 64: 59-66.
24. Esprooz S, Rezaei O. Predicting the emotional regulation of people with cluster B personality disorder traits based on attachment styles and reflective functioning. Rooyesh 2023; 12 (3): 45-54.



25. King L.A., Emmons R.A. Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990; 58(5): 864.
26. Bar-On R.. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties, 2004
27. Torabi Sa'een N, Livarjani S, Azmoudeh, M, Rezaee A.. A Comparison of the Effect of Training on Life Skills and Mindfulness-based Reducing Stress upon Emotional Quotient in Schoolgirls. *QJOE* 2022; 38 (1):151-168.
28. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychol Behav.* (1998) 1:237-44.
29. Amiri S. Validation of the psychometric properties of the short version of Young's Internet Addiction questionnaire. *Rooyesh* 2018; 7 (1): 65-92.
30. Overall N.C., Clark M.S., Fletcher G.J.O., Peters B.J., Chang V.T. Does Expressing Emotions Enhance Perceptual Accuracy Of Negative Emotions During Relationship Interactions?. *Emotion*, 2020; 20(3): 353-367.
31. Yedirir S, Hamarta E. Emotional Expression and Spousal Support as Predictors of Marital Satisfaction: The Case of Turkey. *Educational sciences: theory and practice*, 2015; 15(6): 1549-1558.
32. Vahdani M, Khezri M, Mahmoudpour A, Farahbakhsh K. Predicting Marital Burnout Based On Emotional Expression, Distress Tolerance And Communication Patterns. *Rooyesh* 2020; 9 (10) :47-58
33. Goldstein AL. Borelli J, Shai D. In Her Shoes: Partner Reflective Functioning Promotes Family-Level Resilience to Maternal Depression. *Development and Psychopathology*, 2022: 1-14.
34. Borelli JL., Slade A, Pettit C, Shai D. I Get You Babe: Reflective Functioning in Partners Transitioning to Parenthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2020; 37(6): 1785-1805.
35. Sened H, Bar-Kalifa E, Pshedetzky-Shochat R, Gleason M, Rafaeli E. Mom-and-Pop Narcissism: the Impact of Attention Seeking and Grandiosity on Couples' Experience of the Transition to Parenthood. *Guilford press periodicals*, 2018: 33.